ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC XÃ HỘI VÀ NHÂN VĂN

KHOA TÂM LÝ HỌC

_____

BÀI TIỂU LUẬN CUỐI KỲ

MÔN SINH LÝ HỌC HỆ THẦN KINH CẤP CAO

Đề tài:

Câu 1: Phân tích các quy luật cơ bản trong hoạt động thần kinh cấp cao. Vận dụng sự hiểu biết về các quy luật này vào hoạt động học tập hoặc trong công việc của anh/chị?

Câu 2: Anh/chị hãy trình bày những tác nhân gây stress thường xảy ra trong cuộc sống của mình và ảnh hưởng của chúng đối với sức khỏe thể chất cà tinh thần của bản thân? Anh/Chị đã làm gì để ứng phó với những căng thẳng đó? Đánh giá về tính hiệu quả của các ứng phó đó?

Giảng viên	:	TS. Trần Hà Thu
Sinh viên thực hiện	:	Hoàng Minh Anh
Ngày tháng năm	:	25/11/1985

sinh
MSSV : 21034005
Lớp : Tâm lý học – QH21

Câu 1: Phân tích các quy luật cơ bản trong hoạt động thần kinh cấp cao. Vận dụng sự hiểu biết về các quy luật này vào hoạt động học tập hoặc trong công việc của anh/chị?

Trả lời:

Trong hoạt động hệ thần kinh cấp cao có 05 quy luật cơ bản như sau:

- Quy luật chuyển từ hưng phấn sang ức chế
- Quy luật lan tỏa và tập trung
- Quy luật cảm ứng qua lại
- Quy luật tính hệ thống
- Quy luật về mối tương quan giữa cường độ kích thích và cường độ phản xạ có điều kiện.

Để hiểu rõ hơn về 05 quy luật cơ bản trên và ứng dụng và thực tế học tập, công việc chúng ta sẽ cùng phân tích ở phần tiếp sau đây.

1. Quy luật chuyển từ hưng phấn sang ức chế

a. Phân tích

Hưng phấn và ức chế là hai mặt của một quá trình.

Đặc điểm cơ bản để đánh giá quá trình chuyển từ hưng phấn sang ức chế trong thời điểm nhất định là mối tương quan giữa cường độ của kích thích và cường độ của phản ứng trả lời.

Trong trạng thái bình thường, kích thích càng mạnh thì cường độ của phản ứng càng lớn (trừ trường hợp kích thích quá mạnh hoặc quá yếu). Khi các tế bào thần kinh đang tồn tại trong trạng thái chuyển từ hưng phấn sang ức chế thì mối tương quan giữa cường độ của kích thích với cường độ của phản ứng không còn thích hợp nữa.

Dựa và quy luật chuyển từ hưng phấn sang ức chế chúng ta có thể thấy, hưng phấn và ức chế có bản chất sinh lý chung. Đó là hai mặt của một quá trình hoạt động thần kinh không thể tách rời nhau. Toàn bộ quá trình chuyển từ hứng phấn sang ức chế phải trải qua 4 giai đoạn hay 4 pha khác nhau. Đặc điểm cơ bản của pha này là mối tương quan giữa cường độ của phản ứng với cường độ của kích thích tạo ra phản ứng. Mối tương quan này sẽ được thể hiện rõ hơn khi chúng ta xét các pha của quá trình chuyển từ hưng phấn sang ức chế.

b. Vận dụng

• ***Đối với việc học tập***: Học tập là một quá trình diễn ra trong thời gian kéo dài, khi chúng ta ngồi nghe giảng, ban đầu âm thanh và hình ảnh đi tới thính giác và thị giác của chúng ta khiến 2 3 cơ quan này hưng phấn. Tuy nhiên sau 1 khoảng thời gian nhất định, khi các hoạt động lặp lại đều đều, không có sự thay đổi sẽ dẫn tới tình trạng nhàm chán, uể oải. Lúc này, thần kinh của người học sẽ chuyển từ trạng thái hưng phấn sang ức chế và gây buồn ngủ, khó tiếp thu. Vậy vận dụng quy luật hưng phấn sang ức chế, chúng ta có thể thay đổi việc dạy và học sang hướng tích cực và hiệu quả hơn bằng một vài phương pháp sau: - Hoạt động khởi động: một hoạt động khởi động thú vị sẽ tác động đến hứng thú và tập trung của học sinh đối với việc học. Thay vì bắt đầu một buổi học khô khan, theo mô tuyp có sẵn, chúng ta có thể thay đổi bằng các hoạt động: đố vui, trò chơi, câu hỏi mở… vào đầu giờ để kích hoạt các giác quan và năng lượng của học viên trước

khi bắt đầu vào giờ học. Lúc này, sự hưng phấn đã lan tỏa rộng khắp các cơ quan và sẵn sàng đáp ứng một giờ học tập trung. - Hoạt động chuyển tiếp: Thay vì dạy học truyền thống với thông tin 1 chiều từ phía giáo viên tới học sinh, buổi học nên được thiết kế đan xen giữa những câu hỏi tình huống, trao đổi ý kiến, thảo luận nhóm, nêu quan điểm cá nhân… để kích thích sự tương tác của tất cả thành viên trong lớp học. Khi quá trình học không còn thụ động 1 chiều, đồ thị hình sin của quá trình hưng phấn và ức chế sẽ dần được chuyển từ ức chế sang hưng phấn trở lại. - Nghỉ ngơi giữa giờ: Sau một thời gian làm việc căng thẳng, não bộ cần được nghỉ ngơi để tái phục hồi, sau khoảng 30 phút đến 1 giờ là thời gian thích hợp để thư giãn trước khi quay lại giờ học.

• **Đối với tự học và làm việc**: Không chỉ đối với việc học trên lớp, việc tự học của mỗi cá nhân hay trong sắp xếp công việc cũng có thể áp dụng quy luật này để tăng tính hiệu quả của việc tự học, công việc. Mỗi người có thể tự tìm những cách khác nhau để làm tăng hưng phấn cho các hoạt động học – công việc và nhận diện thời điểm ức chế để lựa chọn hoạt động phù hợp. Chẳng hạn: vào mỗi buổi sáng trước khi học hoặc làm việc chúng ta hãy dành thời gian để tập luyện thể thao khởi động ngày mới, nghe một bản nhạc tươi mới để kích hoạt các giác quan và tăng năng lượng ngày mới. Sau đó, chúng ta sẽ bắt tay vào công việc theo kế hoạch đã được định sẵn. Sắp xếp đan xen giữa hoạt động giải trí, vận động và hoạt động học tập – làm việc cũng là một giải pháp giảm căng thẳng và tăng hiệu quả rất tốt. Về bản chất quy luật chuyển từ hưng phấn sang ức chế không phải là một quá trình tiêu cực cần chống lại, bởi đây cũng là một trong những cơ chế bảo vệ cơ thể và hệ thần kinh của chúng ta. Nếu không có quá trình chuyển từ hưng phấn sang ức chế, con người sẽ không có thời gian nghỉ ngơi và phục hồi tái tạo, hệ thần kinh và các cơ quan làm việc kiệt sức dẫn

tới suy kiệt và tổn thương nghiêm trọng. Khi cơ thể luôn ở trạng thái hưng phấn thần kinh, giấc ngủ sẽ không thể tới 4 tự nhiên, dẫn tới mệt mỏi và căng thẳng stress. Vì vậy đây là một quá trình cần thiết của hoạt động thần kinh nói riêng và hoạt động sống nói chung. Chúng ta cần hiểu sự vận hành của quy luật là nương theo và ứng dụng để đạt hiệu quả, không nên tìm cách đẩy lùi ức chế bằng các phương pháp trái tự nhiên: dùng chất kích thích,…

2. Quy luật lan tỏa và tập trung

a. Phân tích

Hiện tượng lan tỏa và tập trung thể hiện rất rõ nét trong quá trình hình thành phản xạ điều kiện. Sở dĩ có hiện tượng này là do khi hưng phấn xuất xuất hiện trên vỏ não, nó không chỉ dừng lại tại một điểm nào nhất định mà có thể lan tỏa ra các phần khác nhau. Sự lan tỏa của hưng phấn có thể thấy rất rõ qua các giai đoạn của của trình hình thành phản xạ có điều kiện. Hưng phấn hay ức chế nảy sinh ở một điểm trong hệ thần kinh, từ dó lan sang các điểm khác của hệ thần kinh. Đó là hưng phấn và ức chế lan toả. Sau đó, hai quá trình thần kinh này lại tập trung về điểm ban đầu. Đó là hưng phấn và ức chế tập trung. Nhờ có hưng phấn lan toả mà dỗ dàng thành lập các dường liên hệ thần kinh tạm thời; con người có thể liên tưởng từ sự việc này đến sự việc khác, có thể nhận thấy vật này mà nhớ tới vật kia… Nhờ có ức chế lan toả mà có hiện tượng thôi miên. Nhờ có hưng phấn tập trung, con người có khá năng chú ý vào một hay một vài đối tượng nhất định. Nhờ có ức chế từ lan toả đến tập trung, con người có thể từ trạng thái ngủ chuyển sang trạng thái thức.

- Quy luật tập trung: Một kích thích hay một nhóm kích thích được truyền vào não lúc đầu gây hưng phấn hay ức chế một cách tràn

lan, có thể là trên toàn bộ não, nhất là các kích thích mạnh. Tuy nhiên, sau một thời gian, các trung tâm hưng phấn hay ức chế trên não sẽ giảm bớt dần, cuối cùng tập trung ở một số trung khi tiêu biểu nhất, nhờ đó mà các phản ứng xảy ra ở những cơ quan đặc trưng nhất. Quá trình tập trung có tính bảo vệ mô não khỏi làm việc quá căng hoặc quá lâu. Đồng thời còn làm chính xác hóa và tăng hiệu quả của phản ứng.

- Quy luật lan tỏa: Một số kích thích ban đầu có thể chỉ gây hưng phấn hay ức chế cục bộ tại một vài vùng não xác định. Nhưng nếu kích thích đủ mạnh, thì quá trình ức chế, hưng phấn có thể lan tỏa dần sang các trung khu khác của não. Lan tỏa có tác dụng huy động các bộ phận cơ thể tham gia mỗi lúc một nhiều vào một hành động chung, nhằm tăng hiệu quả phản ứng. Lan tỏa ức chế trên não còn mang tính chất bảo vệ. b. Vận dụng: 5 Đối với công việc: Khi hoạt động nhóm, thông thường chúng ta sẽ bắt đầu với chung một niềm cảm hứng và sự hứng thú nào đó. Điều này giúp chúng ta gắn kết và chia sẻ ý tưởng dễ dàng. Khi đó tất cả các giác quan và thần kinh của chúng ta được đánh thức và hưng phấn. Tuy nhiên sau 1 thời gian đã chia sẻ và hình thành được khung của ý tưởng, sự hứng thú này sẽ giảm dần và thu lại tập trung vào phần công việc mà mình được giao phó. Điều này giúp chúng ta không bị sao nhãng mà tập trung hiệu quả hơn vào 1 nhánh công việc nhỏ. Nếu không có cơ chế tập trung và lan tỏa này, chúng ta sẽ khó lòng đào sâu nghiên cứu một lĩnh vực nào nhất định.

3. Quy luật cảm ứng qua lại

a. Phân tích

Cảm ứng là khả năng gây ra quá trình đối lập ở xung quanh mình (cảm ứng không gian) hoặc tiếp sau mình (cảm ứng thời gian) của các quá trình thần kinh cơ bản (hưng phấn và ức chế). Người ta phân biệt

một số hiện tượng cảm ứng sau: - Cảm ứng dương tính (hay cảm ứng hỗ trợ, cùng hướng): là hiện tượng tăng cường độ hoạt động của các norron sau tác động của các kích thích âm tính. Ví dụ, gây phản xạ nhảy, hai trung khu trên vỏ não gây sự co các cơ tham gia động tác nhảy ở cả 2 chân.

- Cảm ứng âm tính (hay cảm ứng đối lập, ngược chiều): là hiện tượng ức chế xuất hiện trong các tế bào thần kinh bao quanh ổ hưng phấn. Nhờ có cảm ứng âm tính mà hưng phấn không lan tỏa được ra các phần khác nhau trên vỏ não. Ví dụ, cơ co ở tay hưng phấn thì cơ duỗi ở tay ức chế và ngược lại.

- Cảm ứng đồng thời: Ví dụ, động tác hít vào, thở ra thì hai trung khu điều khiển hít và thở hoạt động đồng thời cùng một lúc. Để xuất hiện hiện tượng cảm ứng, không đòi hỏi bất kì một sự luyện tập nào. Cảm ứng có thể xuất hiện ngay lập túc, vào một thời điểm nhất định nào đó trên vỏ não. Để xảy ra hiện tượng này chỉ cần tồn tại một cứ điểm tập trung của hưng phấn hay ức chế. Các cứ điểm hưng phấn và ức chế trên vỏ não luôn thay đổi tạo cho ta cảm giác đó là bức khảm khổng lồ luôn thay đổi. Quá trình tạo thành bức khảm sinh lý trên vỏ não do hiện tượng vận động của hưng phấn và ức chế tạo nên. Chính vì vậy, quá trình hoạt động này được gọi là động hình chức năng. Đó là cơ chế thích nghi của cơ thể với môi trường luôn thay đổi.

4. Quy luật tính hệ thống

a. Phân tích

6 Hoạt động tổng hợp của vỏ não cho phép hợp nhất các kích thích riêng lẻ thành một tổ hợp hoàn chỉnh, hay thành những hệ thống gọi là tính hệ thống trong hoạt động của vỏ não. Một trong những biểu hiện quan trọng nhất của hệ thống hoạt động vỏ não là hình thành

“định hình động lực” hay thường gọi là động hình. Động hình là một hệ thống phản xạ có điều kiện lặp đi lặp lại theo một trình tự nhất định và theo một khoảng thời gian nhất định, trong một thời gian dài. Sau đó chỉ cần một phản xạ đầu xảy ra, là toàn bộ những phản xạ tiếp theo sẽ xảy ra theo dây chuyền, nghĩa là một kích thích có thể đại diện cho toàn bộ các kích thích khác để gây phản xạ. Định hình động lực làm cho hoạt động của con người thuận lợi và dễ dàng hơn. Nó là cơ sở của những thói quen tốt, của kỹ năng, kỹ xảo, là một hệ thống phối hợp chức năng tinh xảo của toàn bộ cơ thể. b. Vận dụng: Đối với việc học tập: Quy luật hệ thống giúp chúng ta kết hợp được nhiều giác quan cùng một lúc để thực hiện quá trình học. Chẳng hạn, khi thầy cô ra tín hiệu chúng ta thảo luận nhóm, lúc này ngay lập tức chúng ta sẽ dùng não bộ suy nghĩ, miệng để thảo luận, tay để ghi lại thông tin, ánh mắt để quan sát… Như vậy chúng ta sẽ hình thành kỹ năng làm việc nhóm hiệu quả.

5. Quy luật về mối tương quan giữa cường độ kích thích và cường độ phản xạ có điều kiện

a. Phân tích

Trong thực tế, cường độ của ổ hưng phấn thường phụ thuộc vào ý nghĩa sinh học, điều kiện tác động của kích thích và tình trạng sức khỏe. Chính vì vậy, phản xạ có điều kiện chỉ hình thành được khi kích thích có điều kiện yếu hơn so với tác nhân củng cố không điều kiện. Ví dụ, khi một con chó đã ăn no, ta không thể tạo được phản xạ có điều kiện về tiêu hóa. Ngược lại, con chó đang đói thì bất kì kích thích nào cũng có thể kết hợp với thức ăn để tạo phản xạ có điều kiện tiết nước bọt. Cường độ của các kích thích có điều kiện thay đổi cũng ảnh hưởng đến quá trình hình thành phản xạ có điều kiện. Quá trình hình thành phản xạ có điều kiện đối với các kích thích yếu thường khó khăn và

kéo dài hơn so với các kích thích mạnh, nhưng cường độ kích thích không được vượt quá ngưỡng.

Câu 2: Anh/chị hãy trình bày những tác nhân gây stress thường xảy ra trong cuộc sống của mình và ảnh hưởng của chúng đối với sức khỏe thể chất cà tinh thần của bản thân? Anh/Chị đã làm gì để ứng phó với những căng thẳng đó? Đánh giá về tính hiệu quả của các ứng phó đó?

Trả lời: Trong nhịp sống hiện đại và bận rộn như ngày nay, hiện tượng stress không còn là vấn đề xa lạ mà luôn tồn tại trong cuộc sống của mối người. Vậy câu hỏi đặt ra là nguyên nhân nào dẫn tới hiện tượng stress phổ biến như hiện nay ở mỗi người và nó ảnh hưởng tới sức khỏe thể chất và tinh thần như thế nào? Liệu rằng chúng ta đã có những ứng phó hiệu quả cho những căng thẳng đó hay chưa? Sau đây là một vài trải nghiệm và quan điểm cá nhân của tôi về vấn đề này.

1. Nguyên nhân và ảnh hưởng của Stress tới cuộc sống của cá nhân tôi

a. Nguyên nhân: Trước tiên, tôi muốn nói về thời điểm nhận diện ra bản thân đang ở trong căng thẳng. Khi đang trong thời gian còn học Trung học phổ thông, căng thẳng đã xuất hiện trong cuộc sống của tôi, cho tới khi lên Đại học và giờ là đi làm, trong cuộc sống với gia đình nhỏ. Hình thức và mức độ của Stress ở mỗi giai đoạn khác nhau là khác nhau và rất khó để đánh giá giai đoạn nào sẽ khó đối phó hơn giai đoạn nào. Vì việc ứng phó với Stress không chỉ phụ thuộc vào mức độ của căng thẳng mà còn phụ thuộc và khả năng nhận thức, kinh nghiệm sống và rèn luyện của mỗi giai đoạn. Có lẽ, có rất nhiều nguyên nhân dẫn tới stress và ở mỗi người khác nhau sẽ là khác nhau. Đối với bản thân tôi, 3 nguyên nhân cơ bản và thường xuyên nhất dẫn

tới stress là: môi trường sống ồn ào và ô nhiễm, áp lực công việc, lo lắng về tương lai. Tôi sẽ chia sẻ kĩ hơn về những nguyên nhân này và ảnh hưởng của chúng tới tinh thần và thể chất.

b. Phân tích và ảnh hưởng tới thể chất và tinh thần

• ***Môi trường sống ồn ào và ô nhiễm***: ô nhiễm khói bụi, tiếng ồn, không gian sống không thoáng đãng, ít cây xanh và quá bận rộn là một trong những nguyên nhân khiến tôi cảm thấy dễ bị căng thẳng và mệt mỏi. Khi lựa chọn sống ở Hà Nội để thuận tiện cho công việc thì nguy cơ này đã luôn tồn tại và hiện hữu. Tuy nhiên, theo năm tháng, với bản chất là một người hướng nội và có xu hướng gần gũi với thiên nhiên, những năm tháng tuổi trẻ nhiều nhiệt huyết qua đi khiến sự tác động của môi trường sống càng trở lên mạnh mẽ hơn.

- *Tác động tới tinh thần*: Tôi thường xuyên bị mất ngủ, ngủ chập chờn, không sâu giấc, thức dậy không sảng khoái do nhạy cảm với tiếng ồn. Tinh thần thường xuyên trong trạng thái uể oải, 8 căng thẳng. Điều này ảnh hưởng rất lớn tới sự phát huy sáng tạo, tập trung trong công việc và học tập. Đôi lúc do sự căng thẳng đến từ môi trường, dẫn tới khó kiểm soát các hành vi tâm lý: cáu giận, nổi nóng, không hứng thú…. Điều này có thể khiến các mối quan hệ và hiệu quả công việc đi xuống. Ngoài ra, là một bà mẹ đang mang bầu, tôi quan ngại rằng âm thanh ồn ào, khói bụi và nhịp sống căng thẳng có thể ảnh hưởng tới sự phát triển của bé trong bụng mẹ.

- *Tác động tới thể chất*: Môi trường sống thiếu không gian xanh khiến chức năng hô hấp của cơ thể cũng gặp khó khăn, tôi thường xuyên có cảm giác bản thân bí bách và ngột ngạt khi ngủ. Tiếng ồn làm tinh thần suy giảm kéo theo thể chất kém khỏe mạnh và năng lượng. Tôi gặp các vấn đề như: đau đầu, mất ngủ, chóng mặt, đau cổ

vai gáy,… Ngoài ra ô nhiễm môi trường sống dẫn tới các bệnh về hô hấp khi giao mùa như viêm mũi dị ứng, cảm cúm… trở nên thường xuyên hơn. Giống như một căn nhà, khi tinh thần không được sảng khoái, thể chất cũng vì thế mà kém hơn và ngược lại.

• ***Áp lực công việc***: Bên cạnh tác nhân là môi trường sống, áp lực về công việc là một trong những tác nhân quan trọng gây nên tình trạng stress ở người trưởng thành. Hà Nội và các thành phố lớn là nơi có nhiều cơ hội để phát triển, nhưng đi kèm với đó cũng là rất nhiều áp lực và sự cạnh tranh.

- *Tác động tới thể chất*: Trước kia khi còn là một nhân viên nhà nước, áp lực từ chỉ tiêu thu nợ, các đầu công việc cần hoàn thành – báo cáo và thường xuyên làm thêm giờ vào dịp cuối năm khiến tôi luôn trong trạng thái mệt mỏi, gặp các căn bệnh văn phòng: đau cổ vai gáy, trao đổi chất kém, đau đầu,… Hiện tại, khi đã chuyển sang công việc kinh doanh, áp lực công việc đã chuyển từ hướng làm theo chỉ đạo sang hướng áp lực về các quyết định và lựa chọn cho sự phát triển của công việc. Về hình thức thì có thể khác nhau, một mặt, áp lực hoàn thành; một mặt, áp lực về sự phát triển và đánh giá rủi ro. Khi đưa ra quyết định, không phải lúc nào cũng sẽ thuận lợi và đạt kết quả như mong muốn, những khi kết quả không như kì vọng sẽ khiến bản thân tôi rơi vào tình trạng: suy nhược, mất ngủ, chán ăn,…

- *Tác động tới tinh thần*: Thể chất không khỏe mạnh nên tinh thần sẽ thiếu lạc quan và ít động lực, ngăn cản sự sáng tạo và tính nhạy bén. Ngoài ra, dễ bị rơi vào trạng thái tiêu cực, ức chế, nhăn nhó, không vui vẻ, ít hòa nhập.

c. Biện pháp ứng phó của cá nhân và tự đánh giá tính hiệu quả của ứng phó

• Biện pháp ứng phó khi gặp vấn đề về căng thẳng – stress, bản thân tôi cũng chủ động tìm kiếm các phương pháp ứng phó nhằm thoát ra khỏi tình trạng này, có một vài phương pháp phù hợp và một số thì chưa 9 phù hợp cho lắm. Tuy nhiên, bằng kinh nghiệm cá nhân, tôi cho rằng, khi tình trạng stress chưa lên tới đỉnh điểm nằm ngoài tầm kiểm soát của cá nhân thì mỗi người hãy thử nhiều cách khác nhau và tự đánh giá hiệu quả trên chính bản thân mình để đưa ra cách ứng phó tốt nhất cho nhiều tình huống khác nhau. Bản thân tôi có tự đúc kết cho mình một vài phương pháp làm giảm và ứng phó với stress như sau: - Chấp nhận sự tồn tại của Stress trong cuộc sống: Đôi khi việc quá chú trọng đẩy lùi căng thẳng hoặc loại bỏ căng thẳng ra khỏi cuộc sống cũng sẽ khiến bạn trở nên căng thẳng và mệt mỏi hơn. Dù sống trong môi trường nào, bạn cũng sẽ đều phải đối mặt với căng thẳng ghé thăm cuộc sống của mình. Vì vậy trước khi tìm kiếm biện pháp ứng phó hiệu quả, chúng ta cần chuẩn bị sẵn sàng tâm lý về việc chấp nhận sự tồn tại của Stress trong cuộc sống. Ở một góc độ tích cực nào đó, căng thẳng hay stress cũng có những tác động tốt tới sự phát triển của chúng ta. Nó giúp ra tăng khả năng chịu áp lực, ứng biến và thích nghi với những thay đổi của cuộc sống. Bạn thử nghĩ xem, thế giới ngày càng thay đổi, thiên nhiên cũng trở nên thất thường, nếu một ngày cuộc sống không như ý diễn ra và bạn chưa từng có sự chuẩn bị để chấp nhận những căng thẳng, điều này có lẽ sẽ tồi tệ hơn rất nhiều. Hãy chấp nhận nó và thích nghi thay vì đối đầu.

- Chuẩn bị và phòng ngừa stress: Sau khi chấp nhận rằng: Stress là một vấn đề có thể xẩy ra không ngoại lệ bất kì ai; bây giờ là lúc chúng ta cần chuẩn bị đón nhận và chủ động tích cực. Để căng thẳng không đi quá xa và gây ảnh hưởng xấu tới đời sống thể chất và

tinh thần, sau đây là một vài phương pháp áp dụng hàng ngày của cá nhân tôi:

+ Tập thể dục, vận động thường xuyên: dự vận động các cơ bắp giúp giải tỏa sự căng thẳng nhỏ, tránh sự tích tụ lâu ngày dẫn đến tình trạng nghiêm trọng. Vận động thể chất tăng cường sự sản xuất chất dẫn truyền thần kinh – hoá chất hạnh phúc của não bộ, được gọi là endorphin. Mặc dù tác dụng này thường được thấy gắn liền với cảm giác hưng phấn của các vận động viên chạy điền kinh, bất kì bài tập thể dục nhịp điệu, hay chơi tennis hết mình hoặc đi bộ lên núi cũng tạo ra cảm giác tương tự. Vậy bạn có thể chọn cho mình bất kì môn thể dục nào phù hợp.

+ Tránh xa các thiết bị điện tử khi không cần thiết và dành nhiều thời gian với thiên nhiên: Các thiết bị điện tử thông minh đem lại cho chúng ta rất nhiều tiện ích, tuy nhiên, nó cũng khiến cho tình trạng stress của chúng ta trở nên trầm trọng hơn. Thói quen sử dụng điện thoại, máy tính, tivi quá nhiều giờ trên ngày có thể gây ra cảm giác ức chế thần kinh, mất ngủ, khó thư giãn, hồi hộp, bồn chồn. Đặc biệt, khi dành thời gian quá nhiều cho thiết bị điện tử chúng ta sẽ không có nhiều thời gian để cảm nhận thiên nhiên, hít thở không khí trong lành, góp phần tích cực vào quá 10 trình trao đổi chất và thư giãn tinh thần. Vì vậy hay tạo sự cân bằng trong cuộc sống, về với thiên nhiên nhiều hơn, tránh bị chi phối bởi các thiết bị điện tử hiện đại.

+ Lên kế hoạch nghỉ ngơi, thư giãn: Con người khi làm việc căng thẳng kéo dài, sẽ tới lúc rơi vào trạng thái trơ, không thể tiếp nhận, xử lý thông tin hiệu quả. Lúc này nếu bạn tiếp tục làm việc cũng sẽ không đem lại hiệu quả. Thay vì để rơi vào tình trạng stress rồi mới nghĩ tới việc thư gian, hãy xây dựng một kế hoạch nghỉ ngơi thư giãn phù hợp với nhịp sinh học của bạn. Các dạng nghỉ ngơi này có thể là nghỉ ngơi

ngắn hạn hoặc dài hạn. Nghỉ ngơi ngắn hạn như dành thời gian mỗi cuối ngày để thư giãn bên gia đình, mỗi cuối tuần cho một chuyến đi chơi gần hoặc về quê – nơi có nhịp sống thanh bình hơn. Nghỉ ngơi dài hạn, sắp xếp thời gian vài ngày tới vài tuần cho một chuyến đi cùng bạn bè người thân để lấy lại tình thần, tăng cường sự gắn kết giữa con người với con người. Đặc biệt, đây là thời gian vàng để chúng ta nhìn lại và khách quan nhất với những vấn đề xẩy ra trong cuộc sông của mình. Từ đó, sẽ có hướng giải quyết tích cực và sáng suốt hơn cho những vấn đề đang bỏ ngỏ.

- Thực hiện quy trình 4 bước thoát ra khỏi stress: Đây là quy trình bản thân đã áp dụng và hiệu quả khá tích cực. Bốn bước bao gồm: Rời xa tác nhân gây stress – Tham gia các hoạt động tích cực – Phân tích yếu tố dẫn đến stress – Lập kế hoạch quay lại cuộc sống bình thường.

+ Rời xa tác nhân gây stress: khi bạn rơi vào stress đó là khi 2 phương pháp kể trên đã không thể giúp phòng tránh được nó. Lúc này stress khiến thể chất và tinh thần của mình rơi vào trạng thái xấu nhất, vì vậy nếu đương đầu với stress ngay lúc này có thể sẽ khiến chúng ta nhanh chóng bị đốn ngã và tình trạng tồi tệ hơn. Vì vậy, trước tiên tôi chọn rời xa tác nhân gây stress trong 1 khoảng thời gian và lực chọn các hoạt động khác: nấu ăn, đi bộ….

+ Tham gia các hoạt động tích cực: Đây là lúc chúng ta cần nạp thêm năng lượng, tinh thần từ thế giới xung quanh, vì vậy tham gia các hoạt động tích cực: ca hát, thể dục, tình nguyện,… sẽ giúp tinh thần chúng ta khỏe mạnh hơn rất nhiều và đủ sức đương đầu với tình trạng thực tế.

+ Phân tích yếu tố dẫn đến stress: Sau khi đã rời xa để không bị tác động xấu trong lúc yếu nhất và bổ sung thêm năng lượng tích cực từ các hoạt động lành mạnh, đây là lúc chúng ta quay lại đối diện và phân tích vấn đề, xử lý triệt để. Trong bước này, tôi tập trung làm rõ 3 vấn đề: Nguyên nhân trực tiếp và gián tiếp dẫn đến căng thẳng; Cách xử lý tức thời và triệt để từ các nguyên nhân để tránh lặp lại; Liệt kê các nguồn lực sẵn có hỗ trợ việc vượt qua stress: kinh nghiệm, nhận thức cá nhân, gia đình, đồng nghiệp,…

+ Lập kế hoạch quay lại cuộc sống: Sau khi phân tích tìm ra nguyên nhân và hướng giải quyết cho từng nguyên nhân, tôi đóng quy trình này lại bằng bước lập kế hoạch quay lại cuộc sống. Vì nếu bạn chỉ xử lý vấn đề nhưng không đưa ra đường đi tiếp theo, rất có thể chúng ta sẽ tiếp tục rơi vào một căng thẳng ngay sau đó mà không thể kiểm soát. Việc lập kế hoạch giúp chúng ta chủ động và ứng phó với các nguyên nhân đã xảy ra trước đó. Qua mỗi lần xử lý stress, khả năng thích nghi của chúng ta sẽ cao hơn và tốc độ giải tỏa stress sẽ càng nhanh hơn.

• **Đánh giá tính hiệu quả**: Giống như khi bạn đối diện với một bài toán khó nhưng bạn đã nằm được cách giải thì bài toán đó sẽ không thể làm khó bạn được nữa. Với tôi, sau nhiều năm vật lộn với các vấn đề stress cá nhân, tôi đã tự tìm ra cho mình phương pháp thoát khỏi stress tương đối hiệu quả. Việc chuẩn bị tâm lý chấp nhận và phòng tránh stress giúp tần suất stress giảm dần.Việc có 1 quy trình 4 bước ứng phó giúp bản thân không quá bị động và rơi vào tình trạng xấu hơn. Tuy không phải lúc nào tôi cũng có thể vượt qua stress một cách dễ dàng và nhanh chóng, nhưng tôi nghĩ rằng, với những chia sẻ trên nó giúp tôi thoát khỏi phần lớn các stress mà chưa cần dùng tới thuốc hay chuyên gia tâm lý. Trong một vài trường hợp, tôi

cũng có thể giúp đỡ bạn bè, người thân của mình thoát khỏi lo âu, căng thẳng bằng những phương pháp trên. Mỗi người, qua quá trình cuộc sống sẽ tự đúc kết được cho mình phương pháp bước qua stress khác nhau và nó sẽ không bao giờ là tuyệt đối. Phương pháp của tôi là thả lỏng sau đó đối diện không tránh lé. Trên đây là một vài chia sẻ mang tính cá nhân về cách ứng phó với stress trong cuộc sống. Hy vọng góp phần vào việc giúp con người thoát khỏi và kiểm soát được stress thường nhật. Tôi sẽ vẫn luôn thay đổi và tìm hiểu những cách thức mới để phù hợp với sự thay đổi nhận thức của bạn, sự vận động của xã hội.